

広報

きもべつ

2014

4

vol.760

第2回 いきいきライフフェア

【特集】

いきいきライフフェア開催

みんなのアルバム

四季の歌

クリニック通信

お知らせ

いきいきライフフェア開催

介護予防を意識して！
若くして介護予防！

「お祖母ちゃんおじいちゃん」



3月8日(土)ふれあい福祉センターにて第2回いきいきライフフェアが開催されました。悪天候の中、104名もの町民の方がフェアに來場し、健康づくり講演会やステージ発表、介護予防体験コーナーなどに参加し、介護予防について学びました。厚生労働省が定義する介護予防とは、「要介護状態の発生をできる限り防ぐこと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」とされています。

町では、考え方をさらに推し進め、若い世代から介護予防の意識を持っていたいただくための取り組みに力をいれています。



健康づくり講演会



喜茂別町立クリニック
いしひろみちと
石井道人院長

フェアでは石井院長を講師に迎え、「着任10か月で見えてきた喜茂別町 町民の健康と病気の道内一不健康って本当？」と題した講演が行われました。

医療費は、不健康な人が多ければ薬や検査が増えるので高くなります。喜茂別町の一人あたりの医療費は、札幌より10万円も高い134万円で道内では一番高くなっています。この結果から「喜茂別町は道内『不健康な町』と思う方がいるようです。しかし、石井院長の考えは違つようです。

石井院長が喜茂別町に着任して10か月が経ち町民の健康について感じたことがあり、毎日を動かす習慣がある元気な高齢者が多い一方で、働き盛りの男性が亡くなるのが比較的多いこと、病院へ行かない若年、壮年層

介護予防という言葉は、聞いたことがある人が多いと思いますが、意味を説明できる人は少ないと思います。介護予防は、高齢者が取り組むものというイメージがあります。もちろん高齢者が介護予防に取り組むことは大切なことです。しかし、50代、40代、もっと若い世代から始めることが効果的で重要なことです。「いきいきライフフェア」が、介護予防について知るきっかけとなり、取り組んでもらえる一歩になればと考えています。



いしひろみちと
東原弘行センター長



が多く、気づいた時には重症化していることがあげられました。こういった問題を解決するには、若い頃にはどのような生活を送っていたのか、病院には行っていたか、健診は受けていたか、ということなどを調べる必要があるのではないかと考えています。

講演会の内容は、クリニック通信(6ページ)で詳しく紹介していますので、併せてご覧ください。

自分の体の事は自分が一番わかるという考えではない。ちゃんと医師の意見を聞くことが大事だと実感しました。



あべしろうじ
阿部昭司さん

体験コーナー

ふまねっと



初めてやったけど、頭を使うのでボケ防止にいいね。なによりやって楽しいよね。

ふまねっとサポーターが指導しました。網を踏まないよう一歩一歩確実に。頭も体も使って元気に！



さいとうゆういち
斉藤祐一さん

マシントレーニング



簡単なのでまたやってみたいです。自分の身体の状態がわかるのも良い点ですね。

スタッフからマシンの使い方を説明してもらいながらトレーニング体験。



いいたけしひろ
飯田秀三郎さん

発表タイム



ボランティアサークル「こすもす」によるミニコンサート。素敵な音色を奏で聴衆を魅了しました。なでしこ倶楽部有志によるフラダンスでは、飛び入り参加で踊る人も現れました。

介護予防を意識することで、

皆さんは一歩踏み出しました！

日々の元気づくりは

未来の自分づくり！

来年度も開催予定です。

ぜひご参加ください！

みんなのアルバム 2月

中学校武道授業 剣道

喜茂別中学校にて武道授業「剣道」が行われました。平成24年度の中学校武道必修化に伴い喜茂別町では、武道の授業に「剣道」が選ばれ、喜茂別剣道連盟から菊地光男先生、近藤勝己先生を講師に招き全4回の日程で授業が行われました。前3回で礼法や構え、面打ちなどの基本動作を習い、4回目のこの日は、試合が行われました。慣れない防具に身を包んだ生徒のぎこちない動きに時折笑い声が起こります。そんな中、気剣体が一致した見事な打突で一本をとる生徒もいました。



2/27

喜茂別町・真狩村 高齢者学級交流会

農村環境改善センターにて第21回喜茂別町・真狩村高齢者学級交流会が開催されました。開会式後の講話では、喜茂別町地域おこし協力隊の3人による脳トレクイズが行われ、出題された問題をみんなで真剣に考え、結果に一喜一憂していました。午後からは、カラオケや舞踊などの芸能発表が行われました。喜茂別町、真狩村合わせて84名もの参加者で盛り上がりでしたが、この交流事業は今年で幕を閉じることになっています。



2/26



冬の花火鑑賞会

きもべつ青年交流セミナー主催の冬の花火鑑賞会が行われました。会場はホッとパークきもべつでは、訪れた人に温かい飲み物、子どもたちにはお菓子がふるまわれ、打ち上げが始まるまでの間、なかなかの雰囲気です。立ち話。集まった人達は、喜茂別の冬の夜空を彩る花火に見とれていました。

2/25

2/22

2/22

喜茂別保育所 元気まつり

晴れ空の下、喜茂別保育所グラウンドで元気まつりが開催されました。園児と親は、グラウンドに作られた雪山をソリで何度も何度も滑り降りたり、雪のトンネルを作ったりしながら雪の中での遊びを楽しみます。元気いっぱい走り回る園児とクタクタになりながらも一緒に遊ぶ親の笑顔が印象的でした。園児と親が雪まみれになりながらも冬の遊びを満喫した一日となりました。



2/19



3月

鈴川マーケット

鈴川地区活性化協議会による鈴川マーケットが旧ベルリパーきくちの店舗にて開催されました。市場で仕入れた新鮮な魚や野菜などが販売されました。買い物客は、棚に並んだ商品を楽しそうに品定めしてカゴに入れていました。買い物が終わった後、配られたお茶を飲みながら交流を楽しみました。マーケットは今後、毎週木曜日午前10時30分から1時間程度開かれます。



3/6

タウンミーティング

ふれあい福祉センターにてHBCラジオ「大人のラジオ 土曜は朝からのりゆきです!」の番組としてタウンミーティングが行われました。喜茂別町の町長や議員、農家、看護師、保育士などいろいろな立場の町民と佐藤のりゆきさんが喜茂別町の課題や将来について語り合いました。この模様は、3月22日(土)に放送されました。



3/3

3/14・20

小・中学校卒業証書授与式

3月14日に喜茂別中学校、3月20日に喜茂別小学校、鈴川小学校で卒業証書授与式が行われました。別れの言葉では、仲間との思い出やお世話になった方々への感謝の気持ちが述べられました。卒業生は、学校で学んだことを胸に学び舎を巣立っていきました。



喜茂別中学校



鈴川小学校



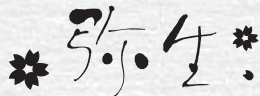
喜茂別小学校

四季の歌

喜茂別短歌会

沙羅ちゃんはメダルを取れず思返し出来なかったと言葉少なく
如月は日夜降りつぐ雪ばかり春を待ちこがれは悲しむ
節分の立ちて寒さの底からも抜け出てホッとす重ね着すれど
粉雪は死語になるかも世の相合みて重き峯の白雪
青空に聳えて立てるえぞ富士の真白き姿朝日に映ゆる
見舞ふればみんな立派になったなあ百寿の兄の笑顔のことは

桑原 博美
飯田 北州
三間 恵子
さくらとみえ
栄花 豊
佐藤百合子



スズラン俳句会

一枚を脱いだり着たり春兆す
山裾の港広がり鳥帰る
未だ降るか羊蹄の胸雪を抱き
百撰の水湧く岩も春めきぬ
兄逝きて弟妹に星うらみたる
冬の虹酔はねば言へぬ性悲し
春めくや音の出さうな髪飾り
凍て鶴の冠にいたる火の想ひ
春めくや胸にある海のいろ

吉見 啓一
鈴木章実代
小出 盛子
佐藤 翠虹
福井 富子
高谷羽瑠子
井上 双葉
辻口秋草子



クリニック通信

石井院長の健康講座

町立クリニック1周年

「みえてきた町民の健康と病気」

3月に行われた「いきいきライフフェア」健康づくり講演会で、この1年で感じた喜茂別町民の健康についてお話しする機会がありました。来場されなかった方のためにも、今回は講演でお話した内容を中心にお伝えします。

1. 高齢者が元氣！

喜茂別に来てまず高齢者の元氣さに驚かされました。夏は畑で野菜作り、冬は屋根に登って除雪。どんな吹雪でも平気な顔で通院される高齢者のみなさんを見ると、長い冬に鍛えられたたくましさを感じます。都会に住む高齢者より、体力的に数段優れているのはおそらく間違いない

でしょう。体を動かさなければ生きていけない過酷な環境が、頑丈な心身を作り上げているのだと思います。

2. 男性が早世

ただ、元氣な高齢者に女性が目立ち、男性の割合が少ないことも気になります。一般にどの国でも女性のほうが長寿と言われていますが、喜茂別町では特に若くして亡くなる男性が多いようです。平均寿命としては全国平均と比べ約1歳、男性の寿命が短くなっています。農作業、除雪と若い頃に体を酷使すること、喫煙率・飲酒量が他地域にくらべ高いレベルにあることが一因と考えられます。忙

しさの中で自身の健康管理を後回しにしまっている方も多いようです。高齢者が元氣なのも、不健康な男性が早く亡くなられた結果だとしたらとても悲しいことです。

3. 働き盛りの不健康

血液検査で信じられないような悪い数値を目にするのは、意外にも若い患者さんのケースが大半です。働き盛りの世代はそもそも高齢者ほど病院にかかる機会がなく、たまたま受けた健診などでそのような結果が見つかります。せっかく治せる病気が見つかった場合でも、放置され受診につながらないこともよくあります。30〜40歳代での不摂生は10〜20年後にツケとして、中壮年期の大病というかたちで現れてきます。大病になつてからでは治るまでに莫大な治療費と時間がかかります。その結果「道内一医療費のかかっている町（※）」と

いう不名誉な称号を与えられています。なんとかして返上しなければなりません。

人間の体も畑と同じで、メンテナンスを怠ればやがて使えなくなってしまうと思います。若い頃から健康に気をつけることで、壮年期の突然死を防ぎ、男性も長生きすることができます。喜茂別町の高齢化は確かに進んでいます。が、若死に減らし、丈夫な高齢者が増えれば都会に負けない元氣な町になると思います。

※平成24年度後期高齢者医療保険の一人当たり医療費において、道内79市町村中ワースト1位の年間134万円。



お知らせ

個人住民税均等割税率の改正について

東日本大震災からの復興に関し、地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源を確保するため、地方税法の特例が定められ、臨時の措置として平成26年度から平成35年度までの10年間、個人住民税の均等割が1,000円(町民税500円、道民税500円)加算されます。

個人住民税均等割		
均等割	平成26年度 ～平成35年度	平成25年度まで
町民税	3,500円	3,000円
道民税	1,500円	1,000円
計	5,000円	4,000円

上下水道使用料金が改正されます

消費税率の引上げに伴い、平成26年4月1日からの上下水道使用料金が改正されます。

市街地区水道料金					
用途	水量	基本料金		超過料金 1mにつき	
		現在の料金	改正後の料金	現在の料金	改正後の料金
一般用	10mまで	1,530円	1,574円	165円	174円
大口用一種	20mまで	3,060円	3,146円	140円	147円
大口用二種	100mまで	12,750円	13,107円	110円	116円
臨時用	1mまで	185円	189円	185円	189円

双葉地区・尻別地区水道料金					
用途	水量	基本料金		超過料金 1mにつき	
		現在の料金	改正後の料金	現在の料金	改正後の料金
一般用	10mまで	1,530円	1,574円	50円	53円
大口用一種	20mまで	3,060円	3,146円	40円	42円
大口用二種	100mまで	12,750円	13,107円	30円	32円
臨時用	1mまで	185円	189円	185円	189円

比羅岡地区水道料金					
用途	水量	基本料金		超過料金 1mにつき	
		現在の料金	改正後の料金	現在の料金	改正後の料金
一般用	—	1,530円	1,574円	—	—
臨時用	1mまで	185円	189円	185円	189円

市街地区下水道使用料金					
用途	水量	基本料金		超過料金 1mにつき	
		現在の料金	改正後の料金	現在の料金	改正後の料金
一般用の汚水	10mまで	1,530円	1,574円	165円	174円
大口用一種の汚水	20mまで	3,060円	3,146円	140円	147円
大口用二種の汚水	100mまで	12,750円	13,107円	110円	116円
臨時用の汚水	1mまで	185円	189円	185円	189円

※ご不明な点は喜茂別町役場 建設課上下水道係までお問合せ下さい。電話 0136-33-2211(内線91)

メールで届ける安全・安心「ほくとくん防犯メール」子どもに対する声かけ事業や犯罪発生情報をタイムリーに配信します。是非、利用して下さい。下記QRコードからアクセスできます。



喜茂別町議会が表彰されました

この度、喜茂別町議会が地域の振興及び議会の活性化に努めた功績が認められ、全国町村議長会から表彰されました。表彰状は、後志町村議会議長会(菅原正久会長)から戸井博志議長に伝達されました。



新任の役場職員



住民課 社会福祉係 木村 菜央

自然豊かな土地で働けることをとても嬉しく思います。どうぞ、よろしくお願いします。

